

De kracht van Verbonden rouw

'Een begeleide reis naar leven mét verlies en hernieuwde veerkracht'

Als je geconfronteerd wordt met verlies - in relaties, op het werk of school, in het ouderschap, je leefomgeving, je gezondheid of op psychisch vlak – breekt er een periode van rouw aan. Je neemt afscheid van iets of iemand die betekenisvol voor je was. Het is belangrijk om ruimte te maken voor dit verdriet en het op een passende manier te doorleven. Niet-verwerkte rouw vindt vaak later zijn weg naar boven, juist op momenten van nieuwe tegenslag. De enige weg eruit, is er dóórheen – zodat er opnieuw ruimte ontstaat voor balans, thuis én op het werk.

Op een sfeervolle locatie of in de buitenlucht begeleid ik groepen (jong)volwassenen die na een verlies of ingrijpende gebeurtenis zijn vastgelopen. In een veilige en respectvolle setting werk ik zowel op groepsniveau als individueel, zodat ieder zijn of haar verlies stap voor stap kan verweven in het leven. Een verlieskundig coachtraject in groepsverband biedt herkenning, steun en nieuwe perspectieven – en draagt bij aan meer veerkracht en levensplezier.

Verlies- en rouwmethodieken in verbinding met het systemisch perspectief

Mijn begeleiding is altijd maatwerk – zowel op groeps- als individueel niveau – en daardoor is de uitwerking voor elke deelnemer uniek.

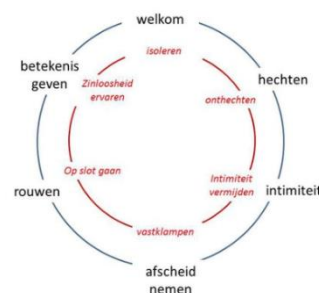


Praktijk Loes Wiegand
Transculturele begeleiding
bij trauma, rouw en
levensvragen voor
volwassenen en ouderen

Ik werk vanuit een holistische visie, waarin de mens wordt gezien als een geheel van lichamelijke, psychologische, sociale en spirituele aspecten die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden.

Tijdens de sessies creëer ik een veilige bedding waarin we elkaar ontmoeten. We onderzoeken wat er in jou leeft en wat jij op dit moment nodig hebt. Zo verschuift de beweging van zoeken buiten jezelf, naar onderzoeken binnen jezelf.

Dit doen we op basis van de verliescirkel, die zijn oorsprong vindt in onder andere de hechtingstheorie.



In mijn werkwijze verbind ik verlies- en rouwmethodieken met het systemisch perspectief. Systemische oefeningen brengen bewuste én onbewuste patronen en (familie)dynamieken aan het licht. Dit vergroot het inzicht en brengt vaak beweging in het rouwproces. Ik maak daarnaast gebruik van onder andere NLP, Voice Dialogue, loPT-opstellingen, de MatriX-methode, lichaamsgerichte therapie en creatieve werkvormen.

'Wat je hebt verloren, draag je bij je. Wat je ermee doet, bepaalt hoe je verder leeft.'

Bewuster rouwen, brengt ruimte, verdieping en veerkracht

Rouw is de achterkant van liefde. Wie verlies durft te doorvoelen, maakt ruimte om het leven opnieuw te omarmen. Bij elke ingrijpende verandering in ons leven is de vraag: hoe verhoud ik mij tot wat dit bij mij oproept? Die vraag geldt voor jou, voor mij – voor ieder mens.

In dit verlieskundig coachtraject komen we één keer per maand samen in een vaste groep. Samen vormen we een veilige bedding waarin herkenning, erkenning en verbinding centraal staan. De groep groeit met elkaar mee, in vertrouwen én in verdieping. De ontmoeting met anderen die óók leren omgaan met verlies, biedt steun, perspectief en een gevoel van niet alleen zijn.

We werken aan de hand van de verliescirkel, die bestaat uit zes centrale thema's: *welkom, hechten, intimiteit, afscheid, rouwen en betekenis geven*. Elke bijeenkomst staat één van deze thema's centraal. De eerste sessie is gericht op kennismaking en het vormgeven van een veilige groepsdynamiek. De laatste bijeenkomst staat in het teken van afronding en het nemen van afscheid van elkaar.

Binnen de sessies werk ik ervaringsgericht, met ruimte voor gesprek, reflectie en oefening. We onderzoeken samen waar jouw pijn zich laat voelen, hoe je deze kunt erkennen, doorleven en uiteindelijk verweven in jouw leven.

Mijn begeleiding nodigt uit tot beweging: van binnen naar buiten, van verstillings naar herstel. Je zult merken dat het verlies niet verdwijnt, maar zachter wordt en met je mee mag bewegen. Zo ontstaat er meer rust, veerkracht en vertrouwen – thuis, in relaties en op je werk.

'Wat we verliezen, blijft bij ons — niet als last, maar als zachte herinnering in wie we worden'

Mijn bronnen voor professionele begeleiding

In mijn werk put ik uit een rijke bron van kennis, intuïtie en doorleefde ervaring met verlies en rouw. Deze persoonlijke én professionele fundamente vormen de basis van mijn

begeleiding. Ik blijf mijn deskundigheid voortdurend verdiepen via nascholing, supervisie en intervisie met ervaren vakgenoten.

Mijn werk is geïnspireerd door denkers, onderzoekers en therapeuten zoals Franz Ruppert, Bessel van der Kolk, Riet Fiddelaers, Margriet Wentink, Jane Coers, José Al, Marijke Leys, Judith Budde, Pat Ogden, Gabor Maté, Janina Fisher, Richard Schwartz en anderen.

De kracht van Verbonden rouw Groepstraject van 8-9 maanden traject

We starten dit traject met een sessie van een dagdeel (2 à 3 uur). Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de thema's verlies, rouw en veerkracht. We delen kennis, doen ervaringsgerichte oefeningen en bieden ruimte voor uitwisseling – als daar behoefte aan is. Niets moet, alles mag. Ieder bewandelt hierin zijn of haar eigen pad, in eigen tempo.

Deze sessie biedt ook gelegenheid om vragen te stellen over het traject. Indien gewenst formuleert iedere deelnemer een persoonlijk coachdoel. Je blijft eigenaar van je proces, maar staat er niet alleen voor: begeleiding en ondersteuning zijn altijd nabij.

Trajectduur:

8 groepssessies van 2,5 uur op locatie, verspreid over 8 à 9 maanden.

Wat krijg je erbij?

- Begeleiding op maat, ook tussen de sessies via WhatsApp, mail of telefoon
- Passende literatuur (in bruikleen)
- Reflectie- en thuiswerk oefeningen ter ondersteuning van je proces

Voel je welkom – precies zoals je bent.

Meer info of een afspraak maken?

Praktijk Loes Wiegand

Adres: Aelbert Cuyplaan 69
3343 DA Hendrik Ido Ambacht
Telefoon: 06-38225899
Mail: info@loeswiegand.nl

